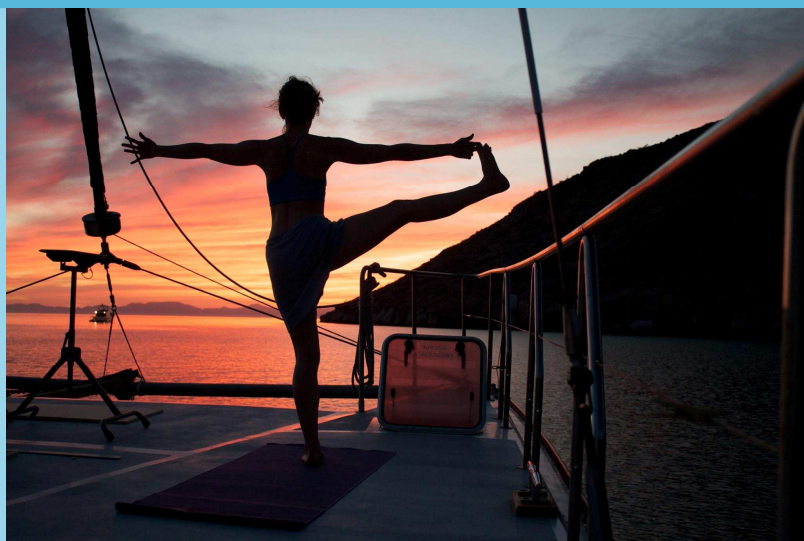


# Weekend di yoga e vela

L'Associazione Vela Alpina (AVA) organizza

## Weekend di yoga e vela: 28-29 settembre 2019



AVA organizza un weekend dedicato al corpo e alla mente, tra rilassamento yoga e profumi di mare. Un'esperienza aperta a tutti, sia a esperti praticanti che principianti, dove le lezioni di yoga effettuate da una insegnante qualificata e abbinate all'elemento acqua creeranno un effetto armonizzante e rigenerante.

**Iscrizioni all'indirizzo email: [vela.alpina@gmail.com](mailto:vela.alpina@gmail.com)** . Si richiede il versamento di CHF 100 (80 per soci) quale caparra per garantire il posto che sarà dedotta dalla tariffa del weekend di circa 200 euro per persona.

### **Programma:**

In base agli iscritti si può prevedere già venerdì il viaggio di andata al porto di La Spezia. Il weekend sarà suddiviso in sedute di Yoga mattutino e pomeridiano veleggiando alle 5 terre a bordo di un'imbarcazione a vela dove si pernoverà. Rientro domenica sera. Nella tariffa è compresa: insegnante di yoga, barca, skipper e le spese porto (esclusi trasporto, vitto e gasolio).

